***Comment conserver l'insuline ?***
Les réserves d'insuline, c'est à dire les flacons, cartouches, ou stylo préremplis non entamés, doivent se garder dans le réfrigérateur entre 4 et 8 °C. Il ne faut surtout pas les congeler. Il est inutile d'avoir trop de réserve : n'ayez pas plus d'une boîte de 5 cartouches ou stylos, ou 1 à 2 flacons. Si c'est le cas, attendez d'entamer le dernier stylo ou la dernière cartouche ou le dernier flacon avant d'en reprendre chez le pharmacien.
L'insuline entamée doit se conserver à température ambiante. Dans la limite d'un mois, il n' y a pas d'effet sur l'efficacité. Si vous sortez votre insuline du réfrigérateur, il faut attendre environ une heure avant qu'elle retrouve sa pleine efficacité.
Si vous voyagez, prenez dans votre sac de voyage votre quantité d'insuline nécessaire pour le séjour en dehors de chez vous : cela ne pose aucun problème pour le trajet, que vous soyez en voiture, en train ou en avion. (si vous voyagez en avion, ne mettez pas l'insuline en soute) En arrivant à destination vous mettrez vos insulines non entamées au réfrigérateur.

***Quelle aiguille choisir : courte, moyenne ou longue?***
Vous avez le choix entre des aiguilles courtes (5 ou 6 mm), des aiguilles moyennes (8 mm) et des aiguilles longues (12 ou 12.7 mm).
La piqûre d'insuline doit se faire en injection sous-cutanée profonde, juste avant le tissu musculaire. Pour un sujet adulte de poids normal, l'aiguille moyenne de 8 mm vous mènera dans la bonne zone si vous vous piquez perpendiculairement à la peau et sans faire de pli. Si vous voulez, vous pouvez utiliser une aiguille courte pour les piqûres faites dans les bras et une aiguille longue pour celles que vous faites dans les fesses. Les sujets les plus forts ont intérêt à utiliser les longues et les plus maigres ou les enfants plutôt les courtes.

***Où se piquer ?***
Les principales zones d'injection sont l'abdomen (le ventre), les cuisses, les bras et les fesses.
Dans l'abdomen, dessinez un cercle imaginaire de la taille d'un CD audio sur votre nombril, et piquez sur les bords de ce cercle. Dans les cuisses, piquez sur le coté extérieur. Dans les bras, également sur l'extérieur et sur le haut du bras. Dans les fesses, piquez sur le coté. Les injections dans le dos peuvent être faites par une tierce personne, en particulier de la famille.
Essayez de garder la même zone pour la même heure d'injection : par exemple, pour 4 injections d'insuline par jour vous pouvez choisir, le matin le ventre,, le midi les bras, le soir les cuisses, et les fesses pour le coucher. Cela permet à l'insuline d'être absorbée à la même vitesse pour un même site d'injection.
Dans une même zone, ne piquez pas toujours au même endroit, alternez les côtés droits et gauches d'une semaine sur l'autre, et espacez les points d'injection d'un jour à l'autre en vous déplaçant de quelques centimètres. Les injections trop répétées au même endroit favorisent l'altération fibreuse locale du tissu sous cutané : lipohypertrophie pouvant gêner l'absorption de l'insuline.

***Faut-il désinfecter la peau à l'alcool avant de se piquer ?***
Il faut injecter l'insuline sur une peau propre avec des mains propres. Il est inutile d'utiliser de l'alcool si ces règles d'hygiène de base habituelles sont respectées.

***Faut-il secouer l'insuline avant injection ?***
Non pour les insulines limpides en solution, c'est à dire toutes les insulines rapides (ACTRAPID, NOVORAPID, HUMALOG, ..) et les anologues lents (LEVEMIR ou LANTUS).
Oui pour les autres insulines, les insulines laiteuses en suspension c'est à dire les NPH et les mélanges de rapide et NPH : ces insulines contiennent un dépôt qu'il faut remettre en suspension de façon très homogène. On conseille de rouler les flacons ou d'agiter les cartouches au moins une dizaine de fois. Il faut contrôler visuellement la bonne remise en suspension. L'agitation insuffisante est une cause fréquente de variabilité d'action de l'insuline.

***Dois-je attendre avant de retirer l'aiguille de ma peau, une fois l'insuline injectée ?***
Oui, il est conseillé d'attendre 5 à 10 secondes, une fois l'insuline injectée en maintenant la pression sur le bouton injecteur du stylo. Ceci pour que la dose soit bien délivrée et pour éviter les fuites ou reflux d'insuline.

***Puis-je laisser l'aiguille sur le stylo une fois l'injection réalisée, ?***
Non, il est conseillé de retirer l'aiguille. Il est préférable de recapuchonner votre aiguille, puis de la dévisser et de ranger le stylo sans aiguille montée. Ainsi vous éviterez l'introduction d'air dans la cartouche (Attention, ne recapuchonnez jamais l'aiguille d'un autre patient diabétique. Le risque de transmission de maladie par piqûre est trop important).

***Que dois-je faire des aiguilles usagées ?***
A domicile, la loi rend responsable le patient diabétique de ses déchets. Vous devez théoriquement mettre vos aiguilles usagées dans un conteneur étanche et vous renseigner auprès de la mairie sur les centres de collectes adaptés. En attendant, mettez vos aiguilles usagées dans une bouteille en plastique vide (bouteille d'eau minérale par exemple) : une fois qu'elle est pleine, fermez soigneusement la bouteille. La marque BD propose un conditionnement de ses lancettes et aiguilles pour stylo à insuline avec un conteneur gratuit (il faut le préciser au pharmacien) ; les lancettes BD sont compatibles avec tous les autopiqueurs, hormis la gamme Softclix de chez Roche, les aiguilles BD étant compatibles avec tous les stylos à insuline.

***J'utilise un stylo rechargeable avec des cartouches, que dois-je faire CONSEILS PRATIQUESen cas de panne du stylo ?***
Le problème ne se pose pas avec les flacons ou les stylos préremplis jetables car vous en avez toujours un autre en réserve. Dans le cas d'un stylo rechargeable, il faut avoir en secours soit un deuxième stylo soit une seringue à insuline qui vous permettra de faire votre injection après l'avoir remplie en piquant dans la cartouche.

***Combien de temps va durer une cartouche ou un stylo jetable ?***
Il est bon de se poser cette question pour vérifier si toute la dose passe bien à chaque injection.
Toutes les cartouches de stylos (jetables ou rechargeables) contiennent 300 unités. Vous divisez donc 300 par le nombre d'unités quotidiennes d'insuline théoriquement délivrée par ce stylo et vous obtenez le nombre de jour théorique de durée de vie d'une cartouche. Par exemple : votre dose quotidienne d'insuline NPH est de 30 unités, un stylo doit donc vous durer 10 jours (300 divisé par 30) Voyez si c'est bien le cas en réalité. Si ce n'est pas le cas, vous avez probablement un problème de manipulation du stylo.

***Comment savoir ce qu'il reste dans mon stylo, si j'en ai suffisamment pour mon injection ?***
Pratiquement tous les stylos se bloquent sur la dose restante d'insuline si elle est insuffisante . Par exemple, votre dose de ce soir est de 30 unités. Le stylo se bloque sur 22 car il ne reste que 22 unités.
Vous pouvez vous injecter ces 22 unités pour ne pas les gâcher. Il suffit de vous piquer une deuxième fois avec un nouveau stylo (ou cartouche). Vous programmerez alors la dose complémentaire (c'est à dire 30 moins 22 = 8 unités dans notre exemple). Attention, les stylos de la gamme OPTISET (Sanofi Aventis) ne se bloquent pas et il faut vous méfier : vous risquez de ne pas faire toute la dose programmée lorsque vous arrivez en fin de stylo. Lisez attentivement leur mode d'emploi.

**Dr Jean LARY - 55 AVENUE DES THERMES - 32150 BARBOTAN - - TÉL 05 62 69 52 52 - 06 07 17 80 48**